



<目次>

P2 医療人

P3 コロナ禍の運動機能低下を防ぎましょう!

P4 新任医師紹介

峡南医療センターだより



どんぐりの会の絵手紙「玉ねぎ」

この絵は、どんぐりの会の会員が描いた「玉ねぎ」の絵手紙です。どんぐりの会は、12～13年前から活動しており、絵手紙や俳画など個人の好きなものを自由に描いております。活動は、月に2回、地区の公民館で7名ほどが行っております。

市川三郷病院では、どんぐりの会の他、写真クラブが交代で院内に作品を飾って、来院者の心を和ましております。現在は、市川シルバー写真クラブの作品が1階診療科の通路に飾られておりますので、市川三郷病院にお寄りの際は、是非ご覧ください。



住民の皆さんに峡南医療センターを身近に感じていただきたく、現場で働く職員を紹介しています。第22回目は市川三郷病院 理学療法士の佐野順平さんです。

インタビュアーは、市川三郷病院 理学療法士長の川野恵美さんです。

Q:理学療法士になった動機を教えてください。

A:中学生の頃に祖母が骨折し、その時のリハビリテーションを見学した際に理学療法士という職業を知りました。ぼんやりと医療・福祉系の仕事に就きたいと考えていたこともあり、のちに県内に養成校があるということも知ったため理学療法士になろうと思いました。

Q:理学療法士の仕事内容を教えてください。

A:脳卒中や骨折などによって立つ・歩くなどの動作が行いにくくなった方に対して運動機能の維持・改善を目的に運動やマッサージ、電気刺激などの方法を用いて回復を図るリハビリテーション専門職です。小さい子供さんから高齢の方まであらゆる年代の方が対象です。患者様や利用者様ができるだけ元の生活に戻れるよう日々努力しています。又、健康な方を対象に、運動教室、介護予防教室や糖尿病予防教室なども行っています。

Q:仕事で大切にしていること・心掛けていることを教えてください。

A:患者様の多くは自分のケガや病気、今後の生活に対して大きな不安を抱いています。そのような不安に寄り添い、リハビリテーションを通じて少しでも和らげてあげられるよう心掛けています。

Q:市川三郷病院のリハビリテーション科の特色を教えてください。

A:理学療法士が3名と小規模ですが広い訓練

室でのびのびとリハビリテーションを行えます。また、介護保険を利用している方への通所リハビリテーション、65歳以上の一般高齢者で運動能力に不安がある方への介護予防教室など地域に根ざしたリハビリテーションを行なっていることも特色の一つです。

Q:趣味を教えてください。

A:小学校の頃から野球をしていて、今でも高校時代の仲間を中心に草野球をしています。今年は新型コロナウイルスの影響もあり練習も満足に行えず、いくつかの大会も中止になってしまいました。それでも開催された大会の一つで優勝し、来年行われる全国大会への出場が決まりました。なんとか収束し、無事大会が行われることを願っています。

Q:今後の展望を教えてください。

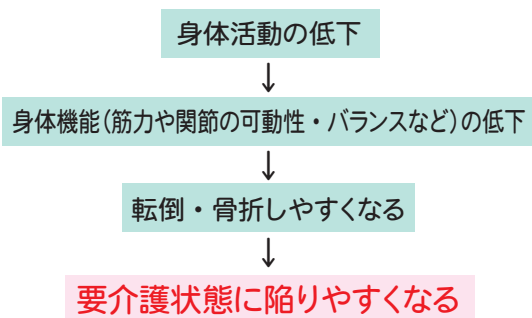
A:今年、認定理学療法士(運動器)という資格を取得しました。当院は骨折や変形性関節症といった運動器疾患を抱えた患者様が多い傾向にあるため、その資格に恥じぬよう頑張っていきたいです。又、今後は日頃の臨床業務をまとめ学会発表を行うなど自己研鑽を重ねていきたいと思えます。

インタビュアーは
市川三郷病院
理学療法士長
川野恵美さん

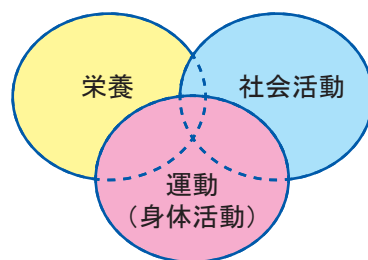


コロナ禍の運動機能低下を防ぎましょう! 市川三郷病院 リハビリテーション科

「新型コロナ感染防止のための外出自粛等で高齢者の身体活動が3割も減少している」と言われています。



＜介護予防に大切なのは3つ＞



そうは言っても・・・、お祭りはやらんし、サロンはお休み、グランドゴルフもなくなった、、社会活動や運動は減ってしまった・・・という方は多いはず!

そこで、ご自身の身体機能のチェックをしてみてください。(○※で)

- 階段を手すりや壁をつたわずにのぼっていますか
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか
- 15分くらい続けて歩いていますか
- この1年間、転んだことはない
- 転倒に対して不安はあまりない
- 自分の親指と人差し指で輪っかを作りふくらはぎを囲むと、「囲めない」又は「ちょうど囲める」

指輪っかテスト



一つでも「※」があった方、少し虚弱な状態になっている可能性があります。

そんなあなたに、一人でも家でできるお勧めの運動を紹介します。(痛みのある場合は行わないように)

① バランス能力をつける「片脚立ち」

机や壁、手すりなどに、片手又は両手を置いて支えにし、転倒しないように片脚立ちをします。

そのまま、1分間保ちます。

片脚をあげている時は、真っすぐに姿勢を保ちます。

少しの支えで片脚立ちができる方は、片手の指先だけをつけて行ってみましょう。

左右1回1分間ずつ1日3回をめやすに。



③ 「散歩」

- ・できるだけ前を向き、腕を大きく振る
- ・普段より速く歩く
- ・「その場足踏み」も有効
- ・徐々に1日7000～8000歩を目標に。



② 下肢筋力をつける「スクワット」

両足を肩幅より少し広めに開いて立ちます。

つま先は外側に30度ずつ開きます。

膝がつま先より前に出ない範囲で、お尻を後ろに引くように身体を下へと沈めます。膝はつま先と同じ方向を向いているようにし、大腿に力が入っていることを確認しながら行いましょう。

ゆっくりと(深呼吸に合わせて)身体を元に戻します。

立つ姿勢を保つことが難しい場合は、椅子に座り、机に両手をつくなど工夫して立ち上がる、座ることを繰り返して行いましょう。

自分のペースで5～6回から、始めましょう。



＜こんな教室も開催しています!＞

新総合事業「できじゃん教室」

65歳以上の一般高齢者の方(現在は市川三郷町在住の方で必要と認められた方が対象です。以前このサービスを利用したことがある方も再度利用できるようになりました!)が参加できます。個別に身体機能や痛みなどの評価を行い、動作能力の維持・向上を図る教室です。身体に不自由のある方にも対応しています。病院を退院したばかりの方等に特にお勧めです。

年齢にかかわらず、筋力は向上します。じっとしている時間を減らして、少しでも身体活動(運動)を増やしましょう。ごみ捨て・部屋の掃除・洗車・庭仕事・など・今より、1日10分増やし、元気にコロナ禍をのりきりましょう。

新任医師紹介

患者さんに寄り添った医療を提供できるよう心掛けていきます。



吉村先生

【着任日】 令和2年10月1日

【診療科】 内科

【職氏名】 医師 吉村 大

【出身大学】 山梨大学 医学部医学科

【卒業年度】 平成24年 3月卒業

【専門領域】 消化器内科

鰍沢小学校から菊の贈呈

鰍沢小学校の6年生が育てた菊2鉢を6年生の代表3名から富士川病院にいただきました。いただいた菊は、病院を訪れる方に見ていただけるように富士川病院の入り口に飾っております。鰍沢小学校では、児童が丹精込めて育てた菊を町内29か所に贈呈して、訪問者の心を和ませています。



鰍沢小学校の児童代表から菊の贈呈がありました。

風邪かなと思ったら

以下に該当する方は、来院前に必ずかかりつけ医に電話で連絡してください。

- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方
 - 発熱・せきなど何らかの症状がある方
- なお、以下のような方は重症化しやすいため、早目に相談ください。
- 高齢者
 - 基礎疾患(糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等))がある方や透析を受けている方
 - 免疫抑制剤や抗がん剤等を使用している方
- ※妊婦の方については、念のため重症化しやすい方と同様に、早めにご相談ください。

相談先に迷う場合

山梨県新型コロナウイルス感染症・受診相談センター

TEL 055-223-8896(24時間対応)

<病院受診時の注意>

- ・複数の医療機関を受診するのは控えてください。
- ・マスクを着用し、公共交通機関の利用を避け自家用車で来院してください。
- ・来院後は、駐車場より病院に電話で連絡し、指示に従ってください。
- ・指示があるまでは、自家用車の車内で待機しててください。

令和3年度 会計年度任用職員(パートタイム)を 募集します。

企業団では、令和3年度から任用する会計年度任用職員を次のとおり募集します。

【任用期間】

令和3年4月1日～令和4年3月31日

【勤務場所】

病院：富士川病院、市川三郷病院
介護老人保健施設：サンビューふじかわ、ケアセンターいちかわ

【募集職種】

一般事務、クレーク、技能労務、電話交換手、運転手、看護師、准看護師、看護助手、薬剤師、臨床検査技師、視能訓練士、管理栄養士、栄養士、介護福祉士、介護補助員 など
詳細は、令和3年1月に企業団ホームページにてご案内いたしますので、任用希望の方はお申込みください。

【問い合わせ先】

経営管理局 総務人事部(内線 1214,1215)

編集後記

峡南医療センターだよりをご覧いただき、ありがとうございました。

2020年を振り返りますと東京オリンピック・パラリンピックの延期、選抜高校野球・夏の甲子園の中止などコロナ禍の中、様々なイベントに影響が出た年でした。

2021年の干支は、丑(うし)です。牛は昔から農作業や物を運ぶときの労働力として、人間の生活に欠かせない動物でした。このことから牛は力強さや粘り強さの象徴とされています。コロナの第3波が到来しているところではありますが、コロナ対策を粘り強く行い、健康に過ごせる年にしていきたいと思います。